

健康案内

健康づくり

骨粗しょう症 予防しましょう

更年期の女性ホルモン低下により、骨のカルシウムは年間3%程減っていきます。節目年齢の機会にぜひ骨量を測定してみませんか。

○対象 市内在住で測定日現在で40歳、45歳、50歳、55歳、60歳及び65歳の女性
○日時 11月27日(水)
時間は追って通知します。

○会場 健康福祉会館
○内容 保健師、栄養士の話
骨量測定 個別相談
○費用 600円
骨量測定費用の一部を負担して

○期日 コースⅡ10月12日、26

いただきます。ただし、生活保護受給世帯、市民税非課税世帯の方及び老人医療証をお持ちの方は無料です。

○定員 300人(抽選)
○申し込み 八ガキ(1人1枚)

に「骨粗しょう症予防事業申し込み」と書き、住所・氏名(ふりがな)・年齢・生年月日・性別・電話番号を明記し、10月7日まで(消印有効)に健康課(〒194・0013、原町田5・8・21、健康福祉会館内、☎725・5178)へ。

転倒予防教室

健康づくりで、自立した生活を目指しましょう。体力測定(足底圧力分布、骨密度等)も行います。

○対象 60歳以上の市民の方で全回出席できる方
主治医から運動制限等指示されている方・既受講者は、ご遠慮下さい。

○期日 コースⅡ10月12日、26

日、11月16日、12月7日、DコースⅡ11月2日、16日、12月14日、2003年1月18日、EコースⅡ12月7日、14日、2003年1月25日、2月15日(いずれも土曜日、全4回)

○会場 桜美林大学又賜体育館
○時間 午前10時～正午
○費用 115円(初日徴収)

○定員 各コース40人(抽選)
○申し込み 八ガキにコース名(第1・2希望)・住所・氏名・生年月日(年齢)・電話番号を明記し、10月2日まで(消印有効)に高齢者福祉課(〒194・8520、中町1・20・23、☎724・2141)へ。

保健所

パーキンソン病

講演会

【病気の理解と療養生活】
○対象 パーキンソン病の患者さんとその家族

○日時 10月9日(水)午後2時～4時

○会場 町田保健所・講堂

○講師 東京都立神経病院神経内

い切ります。
食器や鍋の汚れは、洗う前に古布などで拭き取ります。

石けんや洗剤は、適量を守って使います。
殺虫剤や除草剤は、できるだけ使用しません。

下水道が整備されたときは、速やかに接続します。
浄化槽は、清掃、保守点検を定期的にを行います。

【騒音を減らします】
河川の管理や清掃などの活動に参加します。

音響機器や楽器の音で、迷惑をかけません。
犬、猫などのペットは、きちんとしつけます。

エアコンの室外機などは、低騒音型の機種を選びます。
自動車運転するとき、不要

食用油は、排水口に流さずに使

急発進や急加速をしません。
駐車時はアイドリングを止ませ

いただきます。ただし、生活保護受給世帯、市民税非課税世帯の方及び老人医療証をお持ちの方は無料です。

【展示会「太るもやせるも食事が基本」】
直接会場へおいで下さい。
○日時 10月1日(火)午前10時～午後6時
○会場 小田急百貨店町田店8階
町田保健所 ☎723・0621

健康課 ☎725・5422

10月の母子健康案内

事業名	会場	開催日	時間	対象	内容
母親学級 -4日間コース (申し込み制)	健康福祉会館	4日(金)	午後1時30分～4時	1日目	快適なマタニティライフのために
		11日(金)		2日目	妊娠中の日常生活と保育 妊婦体操(実習)
		18日(金)		3日目	歯の衛生・生活と栄養
		26日(土)	4日目	もく浴法・呼吸法(実習)	
離乳食講習会 (申し込み制)	健康福祉会館	11日(金)または25日(金)	午前9時55分～11時45分	4～5か月児	離乳食の進め方のお話と試食
		18日(金)	受付午前9時30分から	8～9か月児	離乳食後期のお話と試食、歯の話
乳幼児母性相談	健康福祉会館	7, 21, 28日(月)	受付午前9時45分～11時30分	2か月児～就学前	身長・体重測定、保育相談、栄養相談、母性相談、家族計画の相談
	子どもセンターはあん	11日(金)	午後1時30分～3時		
	鶴川分館	3日(木)			
	健康相談室 忠生	16日(水)			
	堺市民センター	9日(水)			



「町田のマチ」です
消費生活センターから

【有機JASマークは安全性が高い】
「有機JASマーク」農産物は、農業や化学肥料を、栽培を開始する2年前(果樹などの多年生作物は収穫前3年)以上使わなかった農地で作られます。有機JASマークは、国が認めた機関で、栽培基準や運搬方法などに厳しい基準をクリアしたものにしか与えられません。認定を受けながら農産物が検出されたという

【添加物は少ない方が安心】
比較的安全といわれているものから、安全性に疑問があるものまで、1500余りもの添加物が日本では使用されています。添加物は、できるだけ避けた方が安全でしょう。包装された加工食品には、添加物の表示が義務付けられています。店頭販売の食品や外食では表示の義務はありません。【イメージに惑わされない】「甘さひかえめ」や「砂糖不使用」という言葉には、注意が必要です。砂糖を使っていなくても、ブドウ糖などの糖分が含まれていることがあります。栄養表示や原材料欄をよく見るようにしましょう。

【大切なのは、自分の五感】
人間には、もともと食べて安全かどうか本能的に見極める能力があります。視覚、味覚、嗅覚、聴覚、触覚の五感です。自分の五感を磨き、判断することも大切です。【消費者の厳しい目が安全な食品を育てていく】
遺伝子組換え食品やBSE(いわゆる狂牛病)の問題で、食の安全を強く求める消費者の動きに国や食品業界は対応せざるをえませんでした。表示偽装事件の多発を受け、今年7月にJAS法が改正され、違反業者の罰則が強化されました。

私たちが消費者が表示を正しく理解し、安全なものを選択していくことが、食品の安全性を高めていく大きな力になります。不安と感じるものは買わない、という選択も影響力があります。正確でわかりやすい表示の徹底、厳しい基準をさらに求めていきましょう。

問消費生活センター ☎725・805

お知らせ

募集

町田市民病院 臨時職員

【看護師・助産師】

資格 看護師・助産師
種別 外来 産休・育休代替
勤務日 月々金曜日で週4
勤務日 5日 週5日(土・日曜日、祝日含む)で夜間勤務あり(三交代制)

勤務時間 午前8時30分～

午後5時(勤務日・時間は応相談)
午前8時30分～午後5時15分、午後4時30分～午前1時15分、午前0時30分～9時15分
賃金 時給1680円以上
時給1800円～2000円
(経験年数に応じて、深夜割増あり)

交通費900円まで支給します
(・・共通)。

募集人員 若干名

選考方法 書類・面接
応募 履歴書・免許証コピーを
郵送で9月30日まで(必着)に町
田市民病院管理課(〒194・002
3、旭町2・15・41、☎722・
2230内線553・558)へ。

見直そう！今までの暮らし 考えよう！これから先の暮らし



地球温暖化や、オゾンホールの発生、熱帯雨林の減少など、一見私たちの生活とはかけ離れて見える地球規模の環境問題ですが、私たちの生活スタイルがその原因の一つとなっていることは紛れもない事実です。日々の生活でも、少しの工夫で環境への負荷を少なくすることができます。

市では、この3月に環境行動指針を策定し、全5回シリーズとして、この環境行動指針の市民編について掲載しています。できることから始めませんか？、環境配慮行動の実践を心掛けて下さい。今回のテーマは「快適な町をつくります」です。

(1)空気を汚さないようにします
ごみは、自家焼却しません。
マイカーの使用はできるだけ控え、徒歩または自転車や電車、バスを利用します。

路上駐車など、渋滞の原因となることはしません。
大気汚染物質の排出量が少ない自動車を選びます。

(2)水を汚さないようにします
食用油は、排水口に流さずに使

急発進や急加速をしません。
駐車時はアイドリングを止ませ

いただきます。ただし、生活保護受給世帯、市民税非課税世帯の方及び老人医療証をお持ちの方は無料です。

【展示会「太るもやせるも食事が基本」】
直接会場へおいで下さい。
○日時 10月1日(火)午前10時～午後6時
○会場 小田急百貨店町田店8階
町田保健所 ☎723・0621

【有機JASマークは安全性が高い】
「有機JASマーク」農産物は、農業や化学肥料を、栽培を開始する2年前(果樹などの多年生作物は収穫前3年)以上使わなかった農地で作られます。有機JASマークは、国が認めた機関で、栽培基準や運搬方法などに厳しい基準をクリアしたものにしか与えられません。認定を受けながら農産物が検出されたという

【添加物は少ない方が安心】
比較的安全といわれているものから、安全性に疑問があるものまで、1500余りもの添加物が日本では使用されています。添加物は、できるだけ避けた方が安全でしょう。包装された加工食品には、添加物の表示が義務付けられています。店頭販売の食品や外食では表示の義務はありません。【イメージに惑わされない】「甘さひかえめ」や「砂糖不使用」という言葉には、注意が必要です。砂糖を使っていなくても、ブドウ糖などの糖分が含まれていることがあります。栄養表示や原材料欄をよく見るようにしましょう。

私たちが消費者が表示を正しく理解し、安全なものを選択していくことが、食品の安全性を高めていく大きな力になります。不安と感じるものは買わない、という選択も影響力があります。正確でわかりやすい表示の徹底、厳しい基準をさらに求めていきましょう。

問消費生活センター ☎725・805

10月1日から 乳幼児の個別健康診査が 相模原市でも受けられます

10月1日から、6か月児、9か月児、1歳6か月児の各健康診査が相模原市の指定された医療機関でも受診できます。

○対象 6か月児、9か月児、1歳6か月児検診の受診票の交付を受けた児(検診の対象時期に個別通知します)

○受診方法 受診票を持って直接

指定医療機関で受診して下さい。検診の日時を定めている場合がありますので、前もって医療機関に照会して下さい。

町田市民病院 臨時職員

【看護師・助産師】

資格 看護師・助産師
種別 外来 産休・育休代替
勤務日 月々金曜日で週4
勤務日 5日 週5日(土・日曜日、祝日含む)で夜間勤務あり(三交代制)

勤務時間 午前8時30分～

午後5時(勤務日・時間は応相談)
午前8時30分～午後5時15分、午後4時30分～午前1時15分、午前0時30分～9時15分
賃金 時給1680円以上
時給1800円～2000円
(経験年数に応じて、深夜割増あり)

交通費900円まで支給します
(・・共通)。

募集人員 若干名

選考方法 書類・面接
応募 履歴書・免許証コピーを
郵送で9月30日まで(必着)に町
田市民病院管理課(〒194・002
3、旭町2・15・41、☎722・
2230内線553・558)へ。